

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА**

Выпускная квалификационная работа

Направление «44.03.02 – Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и педагогика дополнительного образования»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой:
«___»_____2019 г.

Исполнитель:
Закирова Эльвира Ришатовна,
обучающийся _____ группы

Руководитель:
С.Г.Крылова – канд.психол.наук,
доцент кафедры общей психологии и
конфликтологии

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1. Понятие тревожности в современной психологии	6
1.2. Проявления тревожности в младшем школьном возрасте	13
1.3. Формы и методы психологической коррекции тревожности.....	24
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	34
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	35
2.1 Описание этапов исследования	35
2.2 Анализ результатов предварительной диагностики тревожности.....	38
2.3 Разработка программы коррекции тревожности младших школьников...	40
2.4 Анализ эффективности программы.....	42
2.5 Рекомендации по снижению тревожности	47
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	64

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема тревожности младших школьников продолжает оставаться актуальной. Возросло количество детей с повышенным уровнем тревожности, отличающихся выраженным беспокойством, закомплексованностью, психологической неустойчивостью.

С переходом ребенка из дошкольного учреждения в первый класс в его жизни происходят значительные перемены, преимущественно изменяется социальная ситуация развития, формируется учебная деятельность, которая впоследствии становится ведущей.

Школьная тревожность - распространенная проблема, с которой все чаще сталкивается школьный психолог. В ходе обучения у ребенка развиваются психологические новообразования. Мышление становится преобладающей функцией, а другие функции сознания становятся произвольными. Тяжелым и «чувствительным» периодом для ребенка является смена игровой деятельности на учебную.

При поступлении в школу нужные учебные знания, умения и навыки могут быть недостаточно сформированными. Мотивационная и когнитивная неготовность ребенка к обучению зачастую приводит к появлению всевозможных типов школьной дезадаптации, иначе говоря, к трудностям и сложным проблемам в ходе учебной деятельности, общении, поведении. У первоклассника проявлениями дезадаптации могут быть затруднения в усвоении и выполнении предъявляемых требований, низкая успеваемость, крайние формы недисциплинированности.

Кроме этого частой причиной школьной дезадаптации служит недостаточное развитие произвольной сферы (в первую очередь неспособность слушать и четко осуществлять требования учителя, выполнять работу в соответствии с инструкциями). Каждый ребенок индивидуален, поэтому школьные трудности и проблемы у всех разные.

Выраженные проявления тревожности имеются и у отлично успевающих детей, которые отличаются честностью, требовательностью к

себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс учения. Случается так, что родители ждут от ребенка высоких, не доступных ему достижений в спорте, искусстве, навязывают ему (если это мальчик) тип истинного мужчины, крепкого, отважного, ловкого, не знающего поражений. К этой сфере относится и навязывание ребенку чуждых ему (но высоко ценимых родителями) интересов, к примеру таких, как туризм, плавание. Ни одно из этих занятий само по себе не плохо. Впрочем право выбора хобби должен принадлежать самому ребенку. Принудительное его участие в делах, которые не интересуют школьника, ставит его в ситуацию неизбежных неудач и вызывает тревожность. Стремясь выработать у младшего школьника такие свойства как честность, опрятность, послушание, учителя зачастую ухудшают и без того тяжелое состояние учащегося, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для него наказание. Без сомнения, добросовестное отношение к делу нужно, однако дело школьника (учение) – особое дело, в котором процесс важнее итога.

Цель исследования: разработка программы тренинга по коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать исследования тревожности в современной литературе;
- 2) Выявить проявления тревожности в младшем школьном возрасте;
- 3) Описать формы и методы психологической коррекции тревожности;
- 4) Разработать программу коррекции тревожности;
- 5) Проанализировать эффективность программы.

Объект исследования: школьная тревожность в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: коррекция школьной тревожности младших школьников.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация коррекционной программы посредством психологического тренинга, снизит уровень тревожности младших школьников.

Проблема тревожности младших школьников отражена в работах А. М. Прихожан, Б. И. Кочубей, Е. Ю. Брель, Р. В. Кисловская, Е. В. Новикова, Р. С. Немова, В. В. Суворова.

Методологическое обоснование: понимание тревожности как переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности (А. М. Прихожан), понимание тревожности как свойства человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях (Р. С. Немов).

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть полезны родителям, педагогам, психологам, педагогам-психологам дополнительного образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие тревожности в современной психологии

На настоящий период одной из актуальных проблем, стоящих перед педагогом-психологом, является проблема адекватной постановки заключения об уровне как общего развития личности, так и развития отдельных личностных свойств и состояний. В связи с этим немаловажное практическое значение приобретает проблема исследования и диагностики тревожности. Однако, в первую очередь следует разобраться в понятиях «тревога» и «тревожность», а также их влиянии на развитие личности и деятельность человека.

Слово «тревожный» встречается в словарях с 1771 г. Исследования тревожности проводили как отечественные психологи (рассматривают тревожность с точки зрения ее функций) [20], так и зарубежные (рассматривают тревожность с точки зрения динамического подхода, делая упор на бессознательные импульсы которые не осознаются) [42].

З. Фрейд внедрил в психологию термин «тревога», который разводил страх как конкретный и неопределенный, безотчетный страх - тревогу, носящую глубинный, непостижимый, внутренний характер. Разделение понятий тревоги и страха согласно принципу, предложенному З. Фрейдом, поддерживается и многими современными исследователями. Считается, что, в отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой обобщенный, смешанный или беспредметный страх [39].

К. Хорни в своем исследовании представляла то же направление, утверждая, что решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между взрослым и ребенком.

К. Хорни в книге «Невротическая личность нашего времени» указывает 11 невротических потребностей, при помощи удовлетворения которых человек стремится избавиться от тревоги. Но невротические потребности удовлетворить нельзя, следовательно, от тревоги нет путей избавления [41].

В своей теории личности К. Хорни акцентирует внимание на две потребности, которые свойственны детям: потребность в защите и потребность в наслаждении. Потребность в защите она считает наиболее важной, ее мотив - быть желаемым и оберегаемым от угрозы либо агрессивного общества. Потребность в удовлетворении - включает все без исключения ключевые биологические нужды: в еде, сне и так далее. Поведение ребенка, который не ощущает безопасность со стороны взрослых, направляется чувствами безопасности, любви и вины страха, выполняющими роль психологической защиты. Подавление враждебных чувств по отношению к маме, либо папе, для того чтобы выжить, приводит к интенсивному и всепроникающему чувству отсутствия безопасности.

В большой степени идеям К. Хорни близки идеи С. Салливена [25]. Он популярен как создатель межличностной теории. Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношения в первую очередь с матерью, и только потом - с остальными людьми. Все дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными отношениями еще с раннего детства. С. Салливан полагает, что, у человека есть начальное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных отношений. Формирование устойчивой тревоги у ребенка связана с такими факторами как: семейное воздействие (несоответствие требованиям родителей), успешность или не успешность в школе.

С. Салливан рассматривает организм как энергетическую систему напряжений, колеблющуюся среди установленных границ - в спокойном состоянии, расслабленном, а также и в высокой степени напряжения. Источниками напряжения является потребность организма и тревога. Тревога

вызывается действительными или мнимыми угрозами безопасности человека.

По-иному к пониманию тревожности подходит автор Э. Фромм [40].

Согласно суждению Э. Фромма, в период средневекового общества с его способом производства и классовой структурой человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. Человек был объединен с первичными узами, которые Э. Фромм именует «естественными социальными связями», существующими в первобытном обществе. Во времена подъема капитализма разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек жаждет освободиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги.

К. Хорни, С. Салливан и Э. Фромм, рассматривают всевозможные механизмы освобождения от тревоги. Как полагает Э. Фромм, все без исключения механизмы, в том числе «бегство в себя», только прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Напротив, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги [40].

Тревожность также изучали отечественные психологи: А. М. Прихожан, Б. И. Кочубей, Е. Ю. Брель, Р. В. Кисловская, Е. В. Новикова, Р. С. Немова, В. В. Суворова [23].

В. Р. Кисловская изучала и исследовала возрастную динамику тревожности. У детей дошкольного возраста она обнаружила наибольшую тревожность в общении с воспитанниками детского сада, а наименьшую тревожность – в общении с родителями. Младшие школьники наибольшую тревожность испытывают в отношениях с взрослыми людьми и наименьшую со сверстниками [13].

В. В. Суворова в своей книге «Психофизиология стресса» писала о тревожности, как о «психическом состоянии внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта». И относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, доминирующих физиологический подход. [38].

Р. С. Немов полагает, что: «тревожность - свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [20].

В узком смысле, тревожность - это специфическое переживание, вызываемое предчувствием опасности и угрозы, чаще всего связанным с собственной личностью [22, с. 29].

По определению А. М. Прихожан, тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [30].

В отечественной психологии тревожность также с давних пор рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное нервно-психическими и серьезными соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы [22, с. 117].

Тревожность как психическое свойство обладает ярко выраженными возрастными особенностями, находящиеся в их содержании, источниках, формах проявления и компенсации. В каждом возрасте существуют

определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у многих детей, вне зависимости от реальной опасности. Данные «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития [30]. Из числа наиболее общих факторов возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно отметить:

1. Внутриличные конфликты, в большей степени, связанные с оценкой собственной успешности в разных областях деятельности (Кочубей Б. И., Новикова Е. В. и другие) [15];

2. Нарушения внутрисемейного и внутришкольного взаимодействия, вдобавок взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., Прихожан А. М., Спиваковская А. С. и другие) [9];

3. Соматические нарушения (Щербатых Ю. В., Ивлева П. И. и другие) [42].

Чаще всего тревожность формируется в то время, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

- отрицательными условиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е. В.) [15, с. 119].

Таким образом, есть различные подходы к определению понятия «тревожность». В психологическом словаре тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в высокой предрасположенности ощущать волнение в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают [1].

В современной психологии принято отличать определения «тревога» и «тревожность», хотя много десятилетий назад данные различия были спорными. В настоящее время такая терминология свойственна как для отечественной, так и для зарубежной психологии и предоставляет

возможность изучить это явление через категории психического состояния и психического свойства. В нынешней психологии тревога подразумевается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, характеризующееся генетически, онтогенетически или ситуационно. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения, то тревожность является надежным состоянием.

Выделяют различные виды и уровни тревожности. В современной психологии вслед за Ч. Спилбергером выделяют два основных вида тревожности: личностную и ситуативную [22].

Личностная тревожность - это готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Данный вид тревожности предполагает собой базисную черту личности, которая формируется и закрепляется еще с раннего детства.

Она проявляется в обычной, ситуационно устойчивой (т.е. возникающей вне зависимости от определенной социальной обстановки) реакции человека - состоянии повышенного беспокойства - на угрожающую его личности ситуацию или кажущуюся таковой. Личностная тревожность, как правило, не существует как отдельная черта, она оказывает влияние на формирование и развитие других свойств и особенностей человека, таких, например, как мотив избегания неудачи, стремление уходить от ответственности, боязнь вступать в соперничество с другими людьми. Мотив избегания неудачи - это стойкая тенденция человека делать все от себя зависящее не для того, чтобы в каком-то деле добиться значительного успеха, а для того, чтобы выполнить его просто не хуже большинства других. Индивид, имеющий такой мотив, не прилагает максимума усилий в деятельности, а довольствуется минимумом, достаточным для того, чтобы его не наказали, хотя способен, как правило, на большее. Таким образом, с личностной тревожностью у человека, как правило, связан целый комплекс других отрицательных черт, и малую группу, порождающую у личности

тревожность, следует рассматривать как препятствующую развитию данной личности.

Ситуативная тревожность - это показатель интенсивности переживаний, возникающих по отношению к обычным событиям. Она может проявляться у разных людей в самых различных ситуациях, при этом в одних она выступает четко, а в других совсем не выражается. К примеру, есть такие люди, которые обнаруживают специфическую тревожность, повышенное состояние беспокойства на экзаменах, в других случаях жизни они ведут себя более уверенно и смело. Попадают такие молодые люди, у которых особое беспокойство порождает ситуация общения с лицами противоположного пола. А есть такие люди, которым трудно говорить по телефону.

Изначально у человека появляется только лишь ситуативная тревожность, которая потом при неблагоприятных условиях может перерасти в личностную [22].

Кроме личностной и ситуативной тревожности следует дать характеристику и таким ее видам, как:

а) устойчивая тревожность в какой-либо области - тестовая, межличностная, экологическая и др. Ее принято называть как особую, личную, парциальную;

б) общая, генерализованная тревожность, легко изменяющая объекты в связи с перемены их важности для человека;

в) частные виды тревожности - школьная; тревожность ожидания в общественных отношениях; «компьютерная» тревожность [22].

А. М. Прихожан выделяет виды тревожности на базе ситуаций, связанных, во-первых, с процессом обучения (учебная тревожность), во-вторых, с представлениями о себе (самооценочная тревожность), в-третьих, с общением (межличностная тревожность) [28].

С. В. Ковалев пишет, что: «низкий и высокий уровни тревожности. Низкий уровень необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме.

Отдельные авторы выделяют уровни тревоги по критерию деятельности: деструктивный, недостаточный и конструктивный» [14].

Тревожность как психологическая черта личности способна обладать различными формами. Согласно суждению А. М. Прихожан, под формой тревожности подразумевается особое сочетание характера переживания, осознание словесного и невербального выражения в свойствах поведения, общения и деятельности [28]. «Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности. Открытые формы: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность. Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность».

Таким образом, мы рассмотрели множество определений понятия «тревожность», согласно исследованиям разных авторов, как зарубежных, так и отечественных. Исследуемый материал позволил нам узнать о влиянии тревожности на личностное развитие ребёнка. Одним из факторов, влияющих на её разрастание, являются особенности родительского отношения к ребёнку: строгое, жестокое обращение, стили воспитания, позиция родителей по отношению к ребёнку, отсутствие эмоционального контакта с ребёнком, ограниченность в общении с ним, незнание возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.2. Проявления тревожности в младшем школьном возрасте

Одним из основных и тяжелых этапов в жизни ребенка является младший школьный возраст. Когда ребенок идет в первый класс, у него возникает понимание своего ограниченного места в системе отношений со взрослым, стремление к осуществлению общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. У ребенка появляется осознанность

возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может сделать сам.

Школа становится центром жизни детей, которая заполняется их увлечениями, взаимоотношениями и переживаниями. При этом внутренняя психическая жизнь первоклассника меняется, начинает получать совсем другое содержание, а также его характер. Связано это не только с учением, но и с трудными учебными обязанностями. Школьное обучение – это не только образование, умственное развитие ребенка, но и формирование личности ребенка, его воспитание. В связи с этим появляются такие проблемы как: готовность ребенка к школьному обучению, адаптация и возникновение школьной дезадаптации, тревожность, страхи, успеваемость и так далее.

Многие ученые (Н. В. Имедадзе, В. Р. Кисловская, Ж. М. Глозман и В. В. Зоткин, А.М. Прихожан, А.И. Захаров, и другие) рассматривают проблему тревожности как о социально-обусловленном свойстве личности. Так Н.В. Имедадзе называет тревожность специфически социализированной эмоцией [12]. Большое влияние на детскую тревожность оказывает социализация, интенсивно протекающая уже в детских садах. С такой же точки зрения анализирует тревожность В. Р. Кисловская, опираясь на исследования, показывающие, что уровень тревожности прочно взаимодействует с социометрическим статусом. Во всех возрастах как: дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский. В.Р. Кисловская делает вывод о том, что «тревожность в очень значительной мере является функцией социального общения». [13].

В работах Ж. М. Глозман и В. В. Зоткина, механизм формирования тревожности представлен как свойства личности. С точки зрения авторов, «структурные изменения личности формируются не сразу, а постепенно, по мере фиксирования отрицательных личностных установок, склонности воспринимать достаточно обширный круг ситуаций как угрожающие, и тревожно реагировать на них». Это значит, что при повторении условий,

которые провоцируют высокие значения состояния тревоги, можно добиться готовности к переживанию данного состояния. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности – тревожностью. [5].

А.И. Захаров считает, что тревога зарождается еще в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники)». Выработывая мысль о генезисе тревожности, он отмечает, что предпосылкой для дальнейшего развития тревоги, может вызвать беспокойство, ощущаемое нормально развивающимися детьми в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев может явиться предпосылкой для последующего развития тревоги. При критичном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога обращается в тревожность... тем самым, преобразовываясь в стабильные черты характера. Но случается это не раньше старшего дошкольного возраста [9]. «Ближе к 7 и особенно к 8 годам... можно уже говорить о развитии тревожности как о черте личности, как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам» [9].

Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, пишет А.М. Прихожан. Это наблюдается в сущности страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, популяризации и интенсивности переживания тревоги, немалом росте количества тревожных детей и подростков в нашей стране в последнее десятилетие.

В работе А.М. Прихожан раскрывается механизм «замкнутого психологического круга», в котором происходит фиксирование и усиление тревожности, ведущей затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, зарождает неблагоприятные прогностические оценки и определяет во многом отношение актуальных переживаний, содействуя увеличению и сохранению тревожности.

В генезе личностной тревожности лежит недостающая сформированность или нарушение механизма психологического самоуправления, отмечает Г.Ш. Габдреева. Несоответствие субъективной модели реальной действительности, сопровождающееся проявлением неадекватно завышенной тревоги, может привести к нарушению регуляторных процессов. Тогда тревожность закрепляется в качестве свойства личности и развивается в доминирующую черту характера.

Более развернуто механизм зарождения и формирования тревожности может описываться как определенный момент проявления модели возникновения новообразований в структуре личности, разработанной А.О. Прохоровым. По его мнению, возникновение неравновесного состояния, в данном случае – тревоги, при его постоянном повторении становится доминантой и обуславливает формирование новообразования, то есть ведет к закреплению соответствующего свойства – тревожности. Процесс формирования тревожности проходит в несколько этапов. Подобный поэтапный механизм формирования тревожности свойственен любому возрасту, и младшему школьному в том числе.

1. На первоначальной стадии происходит ее зарождение. Данный период связан с формированием динамического опорного ядра, состоящего из психических процессов, в которых проявляется тревожность.

2. Второй этап характеризуется выраженностью тревожности и её закреплением в определенной деятельности и поведении.

3. На третьем этапе сформированное новообразование, приобретая характер свойства личности – личностной тревожности, само репродуцирует психические состояния, благодаря которым оно возникло [32].

Несмотря на большое количество выше представленных работ, важно отметить то, что, уделяется мало внимания к рассматриваемой проблеме исследованию детской тревожности. В последнее время стали появляться работы, отражающие своеобразность развития тревожности дошкольников при возможности оценки ее уровня, у детей начиная с трех лет.

Во многих работах, рассматривающих появление и развитие тревожности, осуществляется психодинамический подход. Авторы, разделяющие этот подход, отталкиваются от того, что индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, появляются в дошкольном возрасте уже довольно четко, в их основе лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различных сочетаний. Свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) довольно отчетливо выражаются во внешнем поведении, отмечает А.И. Захаров. Дети с крепкой нервной системой могут длительное время работать или играть, у них, обычно, высокая активность, устойчивое в пределах возрастных возможностей внимание, хорошая способность ориентироваться в непривычной ситуации. Эти дети быстро переключаются на новый вид деятельности, у них высокий темп и интенсивность работы. Дети со слабой нервной системой вялы, медлительны в своих действиях, они долго включаются в работу, тяжело переключаются и восстанавливаются. Работают медленно, но при этом могут быстро отвлекаться. Темп и интенсивность деятельности – низкие [11]. В ряде работ по изучению свойств нервной системы убедительно показана важная роль ее силы в динамике психических состояний. Тревожное состояние – показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов, указывает Н.Д. Левитов [16].

Во время возникновения работ Б.Г. Ананьева было принято рассматривать то, что природные свойства человека действуют в единстве и взаимосвязи с его свойствами как личности. К сожалению, на сегодняшний день взаимосвязи физиологических показателей с уровнем тревожности у взрослых изучены довольно хорошо, но описания подобного рода исследований детей младшего школьного возраста встречаются в психолого-педагогической литературе очень редко, причем, как правило они базируются на наблюдении [22].

С другой стороны, известно, что если ведущим в становлении темперамента является генетический, конституциональный фактор, то в

характере он будет проявляться наряду со средовым, общественным воздействием. Это представление определяет социальный подход к рассмотрению причин детской тревожности.

Л.И. Божович и М.С. Неймарк полагают, что «тревожность является эмоциональным состоянием, подразумевающим недостаток уверенности в своих силах и проявляющимся в ситуациях урока, выполнения домашнего задания, включающих опасность для чувства собственного достоинства. Вместе с тем это состояние сопровождается высоким уровнем притязаний» [2].

Таким образом, закрепляется ранее отмеченный нами сходный характер причин, которые вызывают состояние аффекта и провоцируют – при их хроническом характере – тревожность. По этой причине, говоря об источниках аффекта при их застревающем, повторяющемся характере, можно расценивать их и как причины формирования тревожности. Одним из источников аффекта у детей являются расхождение между положением, фактически занимаемым им в коллективе, и положением, которое он стремится занять.

В ряду причин, которые вызывают тревожность, можно рассматривать несоблюдение социального статуса ребенка. А.М. Прихожан, подчеркивая ярко выраженную возрастную специфику тревожности, «обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты», конкретизирует, что «для любого возрастного периода существуют конкретные области, объекты действительности, вызывающие повышенную тревогу множества детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Такие «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей».

Ребенок, никак не испытывающий тревоги и беспокойства, будет существенно меньше находится в зависимости от других людей, их поддержки, расположения и заботы. Напротив, чем больше он склонен к

тревоге, тем сильнее будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его лиц. Последнее, как правило, напрямую соотносится с эмоциональной чувствительностью ребенка и тревожностью самих взрослых, бессознательно передающих ему собственное беспокойство в ходе ежедневного общения.

Огромную значимость в развитии школьной тревожности имеет и адекватность развития личности ребенка. Установлено то, что при этом среда играет предопределяющую роль, способствуя образованию системы отношений, центром которых является самооценка, ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений, как в быту, так и в образовательном пространстве среднего учебного заведения. Большинство авторов описывают самооценку детей, раскрывают ее неадекватность, связь с неадекватными эмоциональными реакциями и в то же время отмечают, в каком возрасте происходит осознание возможностей своих действий и появляется потребность в самооценке. При исследовании связи самооценки и уровня тревожности установили, что тревожные дети часто характеризуются низкой самооценкой, «в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих... Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения». Э. В. Гилязова, по итогам своего исследования, сделала вывод о связи самооценки с психическими состояниями учащихся. Прочие авторы также отмечают зависимость самооценки от степени тревожности.

С самооценкой тесно связан уровень притязаний. В исследовании М.С. Неймарка была установлена связь эмоциональных реакций со спецификой изменения уровня притязаний. Соотношение уровня тревожности и уровня притязаний у детей школьного возраста рассмотрел Н.В. Имедадзе. Примененная им методика, которой он воспользовался, предоставляла возможность в количественных показателях выразить изменение намеченной цели – уровня притязаний после каждого прыжка в длину, который

переживался ребенком как успех, если он достигал намеченной цели, или как неудача, если он не достигал ее. Мерой уровня притязаний считалась разница между величиной предшествующего выполнения и следующей намеченной целью, так называемое расхождение цели. Автор отмечает, что в процессе исследования была установлена существенная корреляционная взаимосвязь между показателями тревожности и уровня притязаний. У детей с низким уровнем тревожности уровень притязаний, как правило, был близок к реальному выполнению заданий. У детей с высоким уровнем тревожности уровень притязаний был выше реальных возможностей, при том что даже ряд поочередных неудач никак не уменьшали его. Реакция на успех и неудачу квалифицировалась как адекватная или неадекватная. Под первой подразумевалось повышение уровня притязаний после успеха и его снижение после неудачи, под второй – обратное реагирование. По результатам выявили, что дети с низким уровнем тревожности почти всегда адекватно реагировали на успех и неудачу в своей деятельности [12].

В дошкольном возрасте происходит соподчинение мотивов, поэтому в младшем школьном возрасте продолжается развитие мотивации. Тут уже возможно видеть преимущество обдуманных действий над импульсивными. Преодоление конкретных желаний обуславливается не только ожиданием вознаграждения или наказания со стороны взрослого, но и высказанным обещанием самого ребенка. Благодаря этому формируются такие качества личности, как настойчивость и умение преодолевать трудности. Появляется также чувство долга по отношению к другим людям. Тревожность также может выполнять в поведении и развитии личности мотивирующую функцию. У детей она способна подменять собой действия согласно иным мотивам и потребностям. «Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность ребенка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае оно имеет жесткие ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования» [28].

Кроме того, А. М. Прихожан отмечает то, что акты научения, применяемые для характеристики мотивационного значения тревоги далеки от реального процесса учения, который является одной из ключевых форм поведения ребенка. Н. В. Имедадзе применял естественные условия занятий для исследования мотивационной роли тревоги в процессе учения у школьников. Цель работы состояла в исследовании факторов и границ мотивационной ценности тревожности в естественных для детей условиях. Выяснилось, что с усложнением учебного задания дети, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, при эмоциогенных воздействиях проявляют все менее эффективные формы его выполнения по сравнению с испытуемыми, имеющими низкий уровень тревожности. В итоге был сделан вывод о том, что процесс социализации, интенсивно протекающий как в дошкольном, так и в школьном возрасте, придает большую мотивационную ценность тревожности как специфической социализированной эмоции [12].

Кроме в этом возрастном периоде происходит интенсивное развитие психических процессов, значительно более содержательным становится мышление, явной проявляется склонность к анализу и поиску причинно-следственных связей. Известно, что личностные качества человека находят свое специфическое выражение в его психических процессах. С точки зрения В.Н. Мясищева, психические состояния являются общим функциональным уровнем, на фоне которого развиваются психические процессы. А.О. Прохоров говорит о том, что исследование взаимоотношений психических состояний с психическими процессами и характеристиками физиологической реактивности демонстрирует, что состояния вызывают спектр проявления психических процессов, разделяя одностороннюю динамику последних в сторону стабилизации и большой продуктивности работы либо уменьшения характеристик и снижения их продуктивности.

С.Л. Рубинштейн пишет о том, что психические процессы «не могут быть обособлены от психических свойств и состояний личности, от соотношения уровня ее достижений и сложившегося в ходе предшествующей

деятельности уровня ее притязания... Значение, которое имеет личность именно в качестве совокупности внутренних условий всех психических процессов, исключает такое обособление... Обособление друг от друга психических свойств и психических процессов – это производный результат разрыва внешних и внутренних условий... На самом деле все в жизни личности взаимосвязано». Хотя в ряде работ отмечается связь между психическими состояниями в целом и психическими процессами, однако характер связи свойств личности, в частности тревожности, с психическими процессами у детей младшего школьного возраста до настоящего времени специально не изучался.

Рассматривая связь тревожности и деятельности, необходимо выделить, то что почти все психологи сообщают, что повышенная тревожность способна разрушать различную деятельность в особенности значимую. А.М. Прихожан полагает, что высокая тревожность проявляет в основном отрицательное, дезорганизирующее воздействие на результаты учебной деятельности детей любого возраста, и в частности младшего школьного [28].

У тревожных детей наблюдают огромную разницу в поведении во время занятий и вне их. «Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим, глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение, ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь» [6]. Х. Граф, исследуя детскую тревожность, также изучал ее воздействие на деятельность, в частности на игру детей на уроках физкультуры, а так же в игре в футбол. Он выявил, что игроки, которые играли хуже других, оказались наиболее тревожными. В процессе своего исследования В результате был сделан вывод о том, что высокая тревожность у ребенка – это результат избыточной родительской заботы.

Говоря о проанализированных характеристиках тревожности, можно предположить то, что ее высокий уровень может ухудшаться и проявления негативных сторон описанного в возрастной психологии так называемого кризиса 7 лет. Данный период жизни характеризуется потерей непосредственности, манерничаньем, нарушением психического равновесия, неустойчивостью настроения, трудновоспитуемостью. Л.С. Выготский полагал, «что у разных детей критические периоды проходят по-разному. В протекании кризиса даже у наиболее близких по типу развития, по социальной ситуации детей существует гораздо больше вариаций, чем в стабильные периоды» [4]. Тем не менее, проявления кризиса имеют все шансы усложняться при значительной степени тревожности ребенка.

Можно выделить следующие факторы возникновения тревожности в младшем школьном возрасте: семейные взаимоотношения, школьная неуспешность, взаимоотношения с учителем, взаимоотношения со сверстниками.

Таким образом, отталкиваясь от исследований, которые мы рассмотрели выше, можно сказать о том, что проблема детской тревожности на современном этапе остается актуальной. Как говорилось ранее, предпосылки развития высокого уровня тревожности кроются как в наследственных факторах развития психики ребенка, так и в социальных. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов возможно создать соответствующие условия, проводить тренинги, психокоррекционные занятия, беседы с родителями для преодоления развития высокого уровня тревожности в детском возрасте.

1.3. Формы и методы психологической коррекции тревожности

Именно при поступлении в среднее учебное заведение у детей младшего школьного возраста появляются различного рода страхи. Ничего странного в этом нет, так как социальная позиция школьника подразумевает ответственность и обязанность, которые перекладываются на ребенка. Младший школьный возраст – это возраст, в котором совпадают инстинктивные и социальные страхи. Инстинктивные или эмоциональные, фигуры страха – это боязнь как улавливаемая опасность для жизни, в то время как общественные фигуры боязни считаются его умственной переработкой. Основным испуг в данном возрастном этапе – это страх «быть не таким», о ком беседуют отлично, почитают, ценят и понимают. Определенными формами страха «быть не таким» бывают опасения сделать не то, не так, быть осужденным и наказанным. Данные опасения сообщают о возрастающей общественной деятельности, о появлении чувства ответственности, обязанности, долга, то есть обо всём том, что связано в понятие «совесть», которое считается основным психологическим образованием данного возраста.

«Страх – эмоционально заостренное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основывается на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» [9].

Необходимо уметь различать страх и тревогу. Тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности [37].

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги [30].

Состояние, как говорят психологи, «свободно плавающей» тревоги очень трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения довольно-таки сложным. Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок способен внешне создать ощущение тихого и в том числе уверенного в себе, однако следует научиться различать тревожность и «под маской», замечать то, что спрятано.

Внутренняя задача, стоящая перед эмоционально неустойчивым ребенком: в океане тревоги отыскать островок безопасности и попытаться закрыться со всех сторон от буйствующих волн большого мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок избегает одиночества в темноте, или не успеть на урок, или отвечать у доски перед классом. Страх - первая производная тревоги. Его превосходство - в том, что у него существует грань, а следовательно, и постоянно остается то или иное свободное пространство вне этих границ.

Тревожность и страх зачастую считаются «добрыми» соседями и «поддерживают» друг друга. Таким образом, согласно исследованиям А.И.Захарова, страх «в некоторых случаях представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги» [11]. По этой причине дети с высоким уровнем тревожности подвергаются каким-либо страхам. Иногда выражения страха так очевидны, что не передаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и так далее. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, скромность и застенчивость на определенную тему.

Большинство детей из так называемых детских страхов предполагают собой спрятанную тревогу. Потому снятие одного страха может привести к появлению другого: устранение объекта не ведет за собой устранения причины тревоги.

Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно, если на лицо общие свойства высшей нервной деятельности, а так же, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт.

Источником внушённых детских страхов – являются старшие, находящиеся в кругу ребёнка (мама и папа, бабушки и дедушки, педагоги детских учреждений), которые бессознательно передают ребенку страхи, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. К примеру, к внушенным страхам можно отнести: страхи, возникающие у тревожных родителей. Беседы в присутствии ребёнка о смерти, заболеваниях, пожарах, убийствах отражаются в его нервной системе, портят её. Всё это даёт основание говорить о рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь произвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справиться с

учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит к различным неврозам.

Тревожные дети слишком чувствительны к тому, что у них не получается, резко реагируют на неудачи, могут отказаться от любых занятий. К примеру, в художественной деятельности испытывают трудности.

У множества детей возможно отметить значительное различие в поведении во время уроков и за их пределами. Вне уроков и внеклассных занятий это активные, веселые, энергичные ребята, а на занятиях они скромные и пугливые. На вопросы учителя отвечают тихо, скромно, иногда даже начинают заикаться. Разговор их, может быть как весьма стремительно быстрый, поспешным, так и медлительным, затрудненным. Появляется продолжительное побуждение: ребенок теребит пальцами рук одежду, манипулирует чем-нибудь, например ручкой или пальцами.

Тревожные дети обладают расположением к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы). Манипулирование со своим туловищем уменьшает у них эмоциональное напряжение, успокаивает.

К факторам, которые влияют на возникновение страхов (по А.И.Захарову) можно отнести: наследственность, отношения в семье, конфликты, изоляцию от общения его со сверстниками, нерешительность. Страх влияет и на поведение ребенка, формирует ожидания, отражаются в характере. Воздействие страхов на развитие личности имеет тяжелые последствия. Поэтому психологическая коррекция наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса. И, напротив, чем больше событий сложилось в жизни человека, тем дольше и сложнее приходится распутывать их взаимосвязь и взаимовлияние [11].

Таким образом, нужно организовывать ряд действий, которые обеспечат предотвращение нарушений психологического и психического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Обеспечение же подлинного сотрудничества педагога-психолога с ребёнком можно осуществить лишь с помощью индивидуальной формы работы с ним. При наличии многих преимуществ, у групповой формы работы есть и существенные недостатки. Так, групповая форма работы не предусматривает глубинного интимного погружения в проблематику отдельного ребенка, что отражается на тех детях, которым сложно раскрыться в условиях группы. В то время, как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе.

Этапы реализации коррекционных занятий психологов

1 этап - Диагностический

В первую очередь, чтобы помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким непосредственно ужасам они подвергаются. Исследуя тревожность и страхов у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать следующие методики: методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов», методика «Неоконченные предложения», методика Филлипса «Школьная тревожность», проективные методики – «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок страха».

Внешний вид у тревожных детей серьезный, холодный вид у лица, глаза смотрят вниз, на стуле сидит бережно, старается не делать лишних поворотов, движений, не шумит, предпочитает не концентрировать внимание на себе окружающих людей. Таких детей называют скромными, стеснительными. Родители в большинстве случаев ставят в пример сверстников и друзей ребенку: «Вот Ваня, ведет себя хорошо. Он не балуется на улице. Он хорошо учится. Он послушный и делает все, что ему скажут родители». И, как ни странно, такой список и вправду существует – эти дети ведут себя «правильно».

С целью фронтальной диагностики используется проективная методика «Рисунок несуществующего животного» и методика Филлипса «Школьная тревожность».

Картинки, нарисованные тревожными детьми различаются большим количеством штриховки, мощным нажимом на карандаш, а кроме того небольшими объемами изображений. Зачастую такие дети «застревают» на элементах, в особенности небольших.

Для глубокой диагностики проводится методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов».

2 этап - Информационный

Согласно итогам диагностики детей ведутся диагностические и просветительские разговоры с родителями ребёнка, а также с его педагогами, с целью предоставления комплексных работ. Либо «борьба» со страхами может быть сведена к борьбе с определенными, регулярно сменяющимися друг друга страхами, а никак не с самим основным предметом тревоги и страха ребёнка. Таким образом, при проведении консультаций для родителей и учителей своевременной просветительской работе, можно обеспечить наиболее эффективную работу со страхами и тревогами ребёнка.

3 этап – Коррекционный

Коррекционные занятия с детьми у которого присутствует тревога и страхи проводятся преимущественно индивидуально, поскольку для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. Основной упор делается на достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом, поскольку при наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Специалисту остаётся гарантировать помощь и поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов. С целью предоставления данной помощи педагогом-психологом ведутся совещательные и просветительские беседы со значимыми взрослыми в окружении ребёнка, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

Методы работы и упражнения для разработки плана коррекционных занятий со страхами:

1. Рисуем страхи.

Повторное чувство страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Рисование непрерывно от эмоций наслаждения, веселья, восхищения, восторга, в том числе и злости, но с его помощью уменьшается проявление страхов. Сначала рисованием получается устранить вымышленные страхи, затем страхи, базирующие на настоящих травмирующих событиях, но случившихся довольно уже давно. В случае если событие произошло не так давно, то в таком случае хорошо подойдет игра или другие методы.

2. Чтение сказок, сочинение историй.

Вместе с рисованием ребенку можно давать задания выдумать настоящую, либо необыкновенную историю, в которой могли бы отражаться страхи. Необходимо конкретно отметить собственный страх, сформировать сюжет, драматизировать его, отобразить себя, если прямо не получится, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, то есть «счастливый конец». Помощь взрослых - наименьшая.

Как в рисовании страхов по контрасту, где ребенок показывает себя небоящимся, так и тут страхи преодолеваются с помощью предварительно обдуманного терапевтически нацеленного содержания. В повествованиях обнаруживаются предпосылки и время возникновения страхов, кто именно и как способен подействовать освободиться от страхов. Они бывают открытиями для родителей.

3. Игры.

Игра - мощный инструмент воздействия на детскую психику. Игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде.

Ролевая игра - это интеллектуальное развлечение. С помощью игры гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится играть, другой причиной является, то, что мотивов в игре гораздо больше, чем у обычной учебной деятельности.

Организованные игры по А.И. Захарова и Т.Шишовой:

«Прятки» и «Жмурки» - утрачивают заинтересованность в младшем школьном возрасте; «Пятнашки» - в подростковом возрасте и другие.

Установочные ролевые игры - драматизации. У школьников совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные условия беспокойства, тревоги и страха, переживаемые в школе. Важно, чтобы боящиеся учителя ученики побывали в его роли.

4. Эмоциональные качели.

Переход из одного состояния в другое (противоположное), переменный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Ребенок ощущает «надежность» собственных регуляторных способностей, учится регулировать собственным состоянием. Например: ребенок «играет», с темнотой, забегая и выбегая в темную комнату.

Качели можно проводить практически с любым страхом, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения, это состояние ребенка может быть кратковременным и надо дождаться более благоприятного самочувствия ребенка.

5. Мышечная релаксация.

а) расслабленность посредством напряжения: к примеру, очень сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд (до 15 сек.) и медленно отпустить.

б) расслабление посредством растягивания: к примеру, медленно с наслаждением растянуться.

6. Дыхательные упражнения.

В период вдоха совершается активация психического состояния человека, а в период выдоха – расслабленность всего организма.

Педагогам-психологам в дополнительном образовании также важно создать благоприятную среду для детей, чтобы ребенок чувствовал себя легко и свободно. В случае с тревожными детьми возможно применение не только игровых форм деятельности, но и использование такого метода как: арт-терапия – это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре. Арт-терапия включает в себя различные художественные направления: изотерапию, библиотерапию (в том числе сказкотерапию), музыкотерапию, драматерапию, танцевальную терапию, игротерапию (в том числе куклотерапию). Так помимо снижения уровня тревожности, этот метод используется и для снижения напряженности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Таблица 1

Содержание деятельности педагогов-психологов в дополнительном образовании

Виды работ	Содержание
Психологическое просвещение	Выступление на родительском собрании с целью повышения психологической компетентности родителей в тех вопросах, которые актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития. Тренинги для родителей с определенной тематикой.
Психологическая профилактика	Методическая работа - разработка профилактических программ и рекомендаций, проведение семинаров, тренингов, практических занятий с детьми.
Психологическая диагностика	Наблюдение за поведением учащихся, экспертные опросы родителей учащихся и учителей, тесты - опросники и проективные тесты.
Психологическая коррекция и развитие	Проведение комплекса коррекционно-развивающих занятий; групповая и индивидуальная форма работы с тревожными детьми.

Виды работ	Содержание
Психологическое консультирование	Проведение группового консультирования в рамках родительского собрания с целью повышения психологической компетентности родителей в тех вопросах, которые актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода; также возможно индивидуальное консультирование родителей и педагогов.

Все эти виды деятельности могут быть использованы для работы с тревожными детьми.

Таким образом, мы рассмотрели формы и методы, с которыми может работать не только психолог, но и педагог-психолог в дополнительном образовании. Одним из методов можно отметить арт-терапию, в которую входит и сказкотерапия, и изотерапия, и музыкотерапию так далее. Также выделили такие формы работы педагога-психолога как: психологическое просвещение, профилактика, диагностика, коррекция, консультирование.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Существует множество определений понятия «тревожность», представленных в работах как отечественных, так и зарубежных психологов. В нашем исследовании мы анализировали тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

2. Выделяют такие виды тревожности, как: личностная и ситуативная. Личностная тревожность - это готовность человека к переживанию страха и беспокойств по поводу обширной области субъективно значимых явлений. Ситуативная тревожность - это показатель интенсивности переживаний, возникающие по отношению к обычным событиям.

3. Основными факторами появления тревожности младших школьников являются: семейные взаимоотношения, школьная неуспешность, взаимоотношения с учителем, взаимоотношения со сверстниками.

4. В работе с тревожными детьми в первую очередь необходимо достижение эмоционального контакта между ребёнком и психологом. При наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает на свои страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов в его работе со страхами и тревогой. Для работы с тревожностью применяют такие формы работы как: арт-терапия, психологическое просвещение, профилактика, диагностика, коррекция, консультирование.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

2.1 Описание этапов исследования

База исследования: Данное исследование проводилось в МАОУ НГО «СОШ № 4» в г. Новая Ляля. Были задействованы дети 1«а» и 1 «б» класса, возраст от 6 до 8 лет. Тренинговая группа состояла из 12 человек. Отбор детей в тренинговую группу производился на основе результатов психологической диагностики. Методики для диагностики представлены в Таблице 2.

Для работы с тревожными детьми была разработана программа коррекции в форме психологического тренинга.

Коррекционная программа – это нормативный документ, определяющий содержание и последовательность коррекционно-развивающей работы. Как правило, она состоит из:

- пояснительной записки
- учебно-тематического плана;
- описание организационных форм работы по темам программы.

Цель программы: коррекция тревожности младших школьников посредством психологического тренинга. Структура программы представлена в Таблице 2.

Таблица 2

Структура программы коррекции тревожности младших школьников

Блок 1. Диагностический
Использование методик для выявления страхов у детей: Методика Филлипса «Школьная тревожность» Методика (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Блок 2. Информационный
Проводится просветительская работа с близким окружением ребенка (родителями, педагогами), для того, чтобы ребенку была оказана помощь и поддержка в преодолении страхов со всех сторон.
Блок 3. Коррекционный
Проведение тренинга на снижение тревожности младших школьников, состоящего из 7 занятий.

Блок 1. Диагностический

Описание методик:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Тест школьной тревожности Филлипса помогает выявить степень и характер тревожности у детей младшего школьного возраста.

Опросник состоит из 58 вопросов, которые зачитываются устно, либо предлагаются в письменном виде. На вопрос нужно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Содержательная характеристика каждого синдрома:

1) Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы;

2) Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками);

3) Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успех, достижения высокого результата и т.д.;

4) Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5) Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей;

6) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок;

7) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды;

8) Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка [34].

2. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо».

Данная методика предназначена для определения уровня тревожности.

Материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11 см. Каждый рисунок представляет собой типичную ситуацию для жизни младшего школьника.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по

размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Таким образом, мы составили план работы на выявление тревожности у детей младшего школьного возраста. В структуру входят методики, беседы, тренинги, которые помогут выявить и снизить тревожность.

2.2 Анализ результатов предварительной диагностики тревожности

Методика Филлипса дала возможность оценить факторы тревожности и получить следующие результаты:

1. Общая тревожность в школе оказалась повышенной у 68% .
2. Переживание социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты 44%.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. - 51%.
4. Страх самовыражения -негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей - 29%.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей - 51%.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих -ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога

по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок - 53%.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды - 63%.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка - 58%.

Можно отметить то, что наиболее выраженными получились страхи общей тревожности в школе и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Полученные результаты по каждому фактору показаны на рисунке 1.

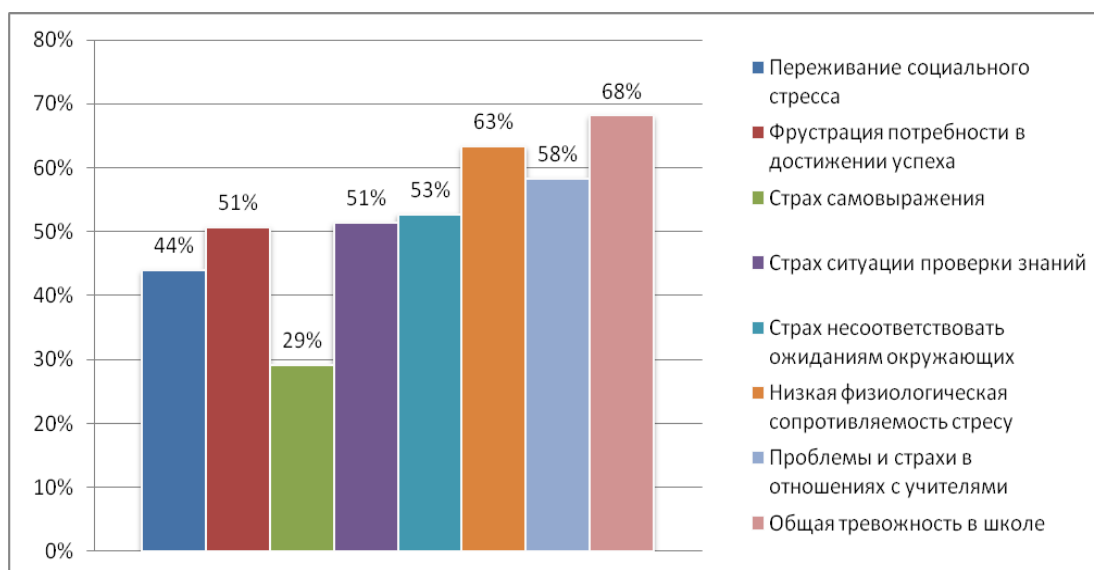


Рис. 1. Диаграмма уровня тревожности у учащихся по Филлипсу

После проведения теста тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) с детьми младшего школьного возраста, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.

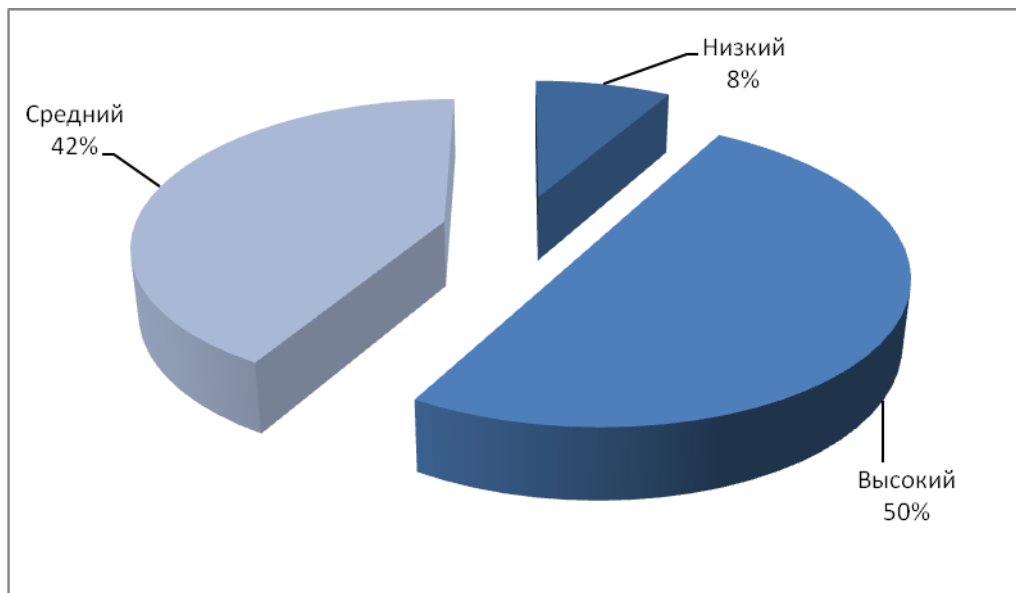


Рис. 2. Результаты определения уровня тревожности (Р. Тэммл, М .Дорки, В. Амен).

Результаты диагностики: после количественного анализа результатов обследования было установлено, что у 50% детей высокий уровень тревожности, у 42% - средний уровень тревожности и у 8% - низкий уровень тревожности.

Таким образом, по результатам проведенной методики на тревожность Филлипса, мы увидели, что наиболее выраженными получились показатели общей тревожности в школе (68%) и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (63%). А по результатам теста тревожности (Р. Тэммл, М .Дорки, В. Амен), установили, что 50% детей - с высокой тревожностью.

2.3 Разработка программы коррекции тревожности младших школьников

Для проведения и осуществления программы по снижению тревожности были отобраны дети из двух классов 1 «а» и 1 «б» МАОУ НГО «СОШ №4» с высокими показателями тревожности, для дальнейшей работы

с ними. Группа состояла из 12 человек, 7 мальчиков и 5 девочек, возраст от 6 до 8 лет.

Проведенные методики показали, что у тревожных детей имеются школьные страхи. Наша задача - помочь детям научиться справляться с этими страхами, чтобы не было дальнейших осложнений не только со здоровьем, но и со школьной успешностью ребенка.

После выявления тревожности у детей, были проведены беседы и просветительская работа с родителями и педагогами, совместно с педагогом-психологом. Суть просветительской работы заключалась в том, что были оговорены некоторые рекомендации, для помощи ребенку со стороны родителей и педагогов, для лучшей адаптации, социализации и успеваемости первоклассника. Рекомендации приводятся в разделе 2.5.

Далее проводился психологический тренинг с группой детей, состоящий из 7 занятий. Подробное описание занятий - в Приложении 1. Продолжительность одного занятия составляла примерно 40-60 минут.

Сроки проведения: с марта по апрель 2019 года, два раза в неделю.

Описание тренинговых занятий на снижение тревожности представлено в Таблице 3.

Таблица 3

Описание тренинговых занятий

Этапы	Задачи	Занятия
Вводная часть (1 занятие)	- ознакомить участников с целью занятия; - сформировать доверие и сплоченность участников группы.	«Привет, это я!»
Основная часть (5 занятий)	- снизить эмоциональное напряжение;	1. «Настроение» 2. «Мои страхи» 3. «Я ничего не боюсь!»

	- корректировать уровень тревожности.	4. «Волшебный лес» 5. «Сказочная шкатулка»
Заключительная часть (1 занятие)	- развить социальное доверие; - повысить уверенность.	«Солнце в ладошке»

2.4 Анализ эффективности программы

После проведения занятий по программе, мы сделали повторные замеры тревожности детей по методикам Филлипса «Школьная тревожность» и тесту тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) для оценки эффективности разработанной программы. Результаты диагностики по методике Филлипса после проведения программы представлены в Таблице 7, Приложения 2.

Различия в показателях методики Филлипса «Школьная тревожность» до и после коррекции графически представлены на рисунке 3.

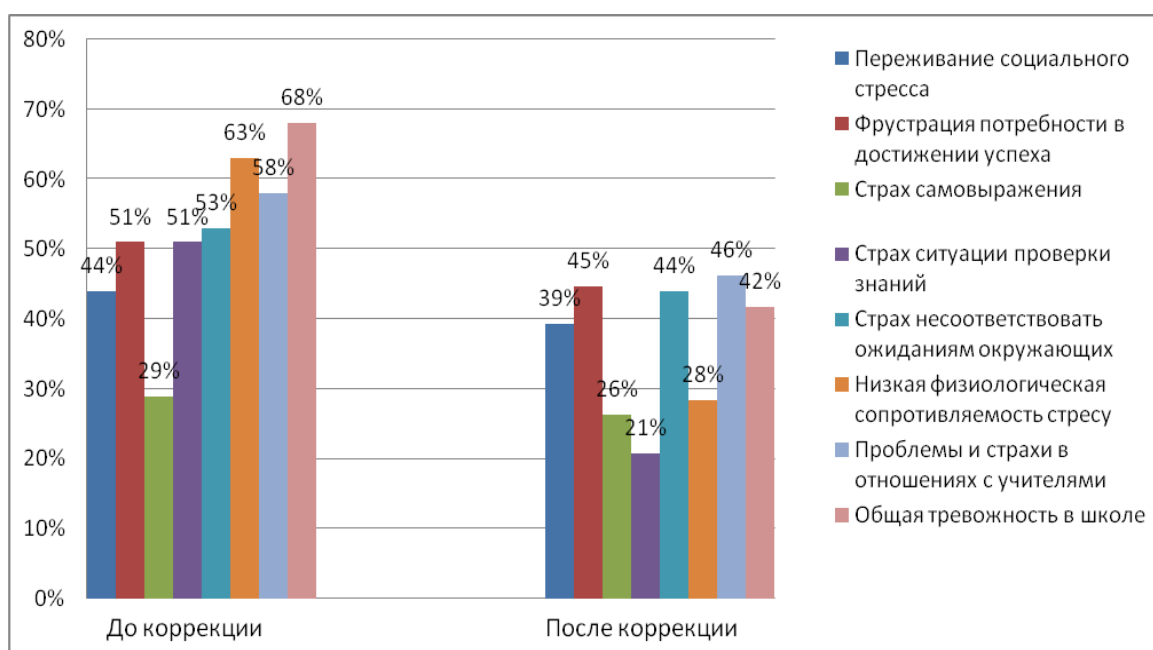


Рис. 3 Сравнительная диаграмма результатов методики Филлипса.

Таким образом, можно увидеть, что уровень тревожности был понижен после проведения коррекционной программы.

Показатели, которые были выражены ярко в начале исследования: общая тревожность в школе, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями и страх не соответствовать ожиданиям окружающих - были понижены. Также значительно снизился страх ситуации проверки знаний - на 30%. Сравнительные результаты до и после коррекции представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Результаты до и после проведения психодиагностики

Показатели по методике Филлипса	До участия в программе	После участия в программе
Общая тревожность в школе	68%	42%
Переживания социального стресса	44%	39%
Фрустрация потребности в достижении успеха	51%	45%
Страх самовыражения	29%	26%
Страх ситуации проверки знаний	51%	21%
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	53%	44%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	63%	28%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	58%	46%

Можно отметить, что в целом по всем показателям методики Филлипса уровень страхов был понижен.

Полученные данные по тесту тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) графически представлены на рисунке 4.

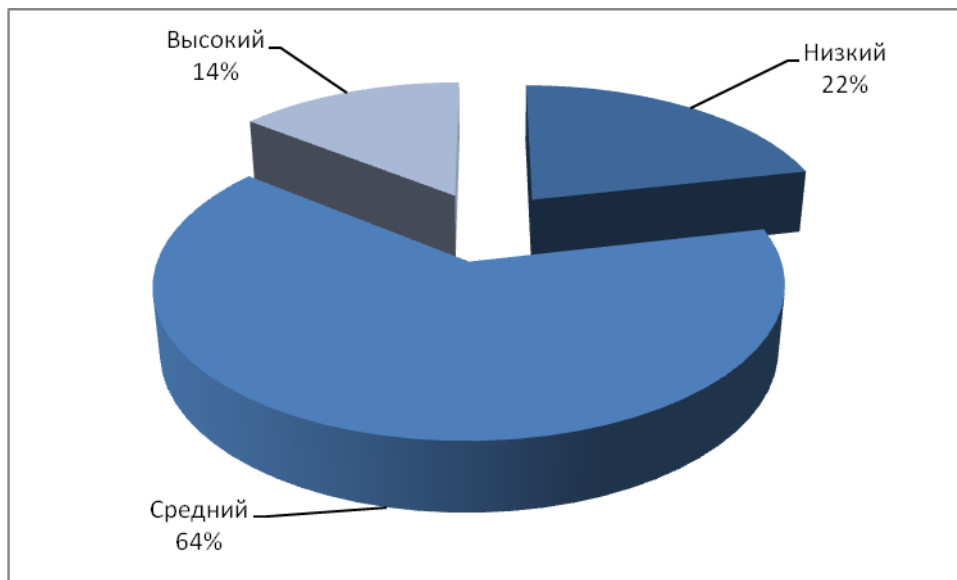


Рис. 4 Тревожность учащихся при повторной диагностике

Сравнительная характеристика до проведения и после проведения коррекционной программы представлены на рисунке 5.

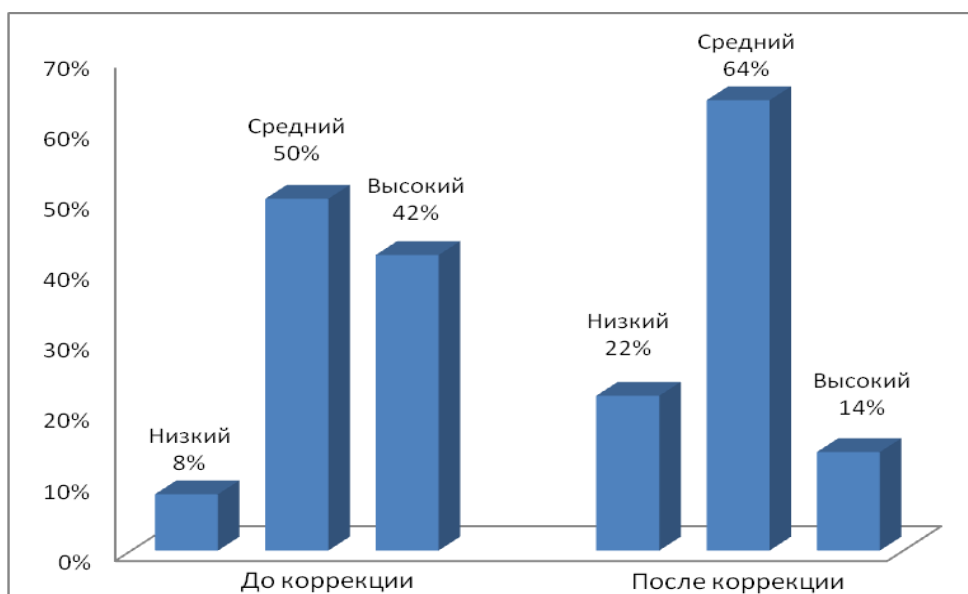


Рис. 5 Сравнение показателей тесту тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) до и после участия в коррекционной программе

Результаты диагностики по тесту (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) после проведения программы представлены в Таблице 8, Приложения 3.

Исходя из сравнительного графика, изображенного на рисунке 5, можно увидеть, что количество детей с высоким уровнем тревожности было

значительно понижено: с 42% до 14%. А это значит, что у большинства детей уровень тревожности достиг нормы - среднего уровня.

Для оценки значимости различий в результатах диагностики по методикам: диагностика уровня школьной тревожности Филлипса и тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) до и после реализации программы, был использован критерий Уилкоксона для зависимых выборок. Результаты расчетов представлены в Таблице 5 и Таблице 6.

Таблица 5

Результаты диагностики по методике Филлипса «Школьная тревожность» до и после реализации программы (по критерию Уилкоксона для зависимых выборок)

Названия шкал	Средние значения		Уровень значимости различий	Вывод о значимости различий
	До участия в программе	После участия в программе		
1. Переживание социального стресса	44	39	0,50	Различия незначимы
2. Фрустрация потребности в достижении успеха	51	45	0,05	Различия значимы
3. Страх самовыражения	29	26	0,18	Различия незначимы
4. Страх ситуации проверки знаний	51	21	0,003	Различия значимы
5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	53	44	0,05	Различия значимы
6. Низкая физиологическая сопротивляемость	63	28	0,002	Различия значимы
7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	58	46	0,004	Различия значимы
8. Общая тревожность в школе	68	42	0,002	Различия значимы

По полученным результатам, можно увидеть, что программа повлияла на снижение тревожности по следующим показателям: фрустрация потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость, проблемы и страхи в отношениях с учителями, общая тревожность в школе - различия до и после по этим показателям оказались значимы. Незначимые различия получились по показателям: переживание социального стресса и страх самовыражения.

Таблица 6

Результаты диагностики по методике тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) до и после реализации программы (по критерию Уилкоксона для зависимых выборок)

Названия шкал	Средние значения		Уровень значимости различий	Вывод о значимости различий
	До участия в программе	После участия в программе		
Низкий уровень	8	22	0,14	Различия незначимы
Средний уровень	42	64	0,002	Различия значимы
Высокий уровень	50	14	0,05	Различия значимы

По результатам теста тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), можно сказать, что программа значительно повлияла на детей с высоким, а так же средним уровнем тревожности,.

Таким образом, можно увидеть, что уровень тревожности у младших школьников был понижен после проведения коррекционной программы.

2.5 Рекомендации по снижению тревожности

Рекомендации по снижению тревожности младших школьников нужны для того, чтобы помочь ребенку избежать дезадаптации, чтобы в дальнейшем не было осложнений не только со здоровьем, но и школьной успешностью ребенка.

Для родителей:

1. Уделяйте больше времени своему ребенку, разговаривайте с ним, общайтесь, интересуйтесь его школьными делами, не только успехами, но и неудачами;
2. Не нужно сравнивать ребенка с его сверстниками, каждый ребенок индивидуален, если у ребенка нет умений в одной области, значит он успешен в другой, нужно помочь ему найти такую область;
3. Будьте честны с ребенком и также доверяйте ему, ведь связь доверия очень важна;
4. Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть;
5. Не требуйте от ребенка того, что ему не под силу выполнить, это только усугубит ситуацию;
6. Не ругайте ребенка за плохие отметки, ведь от этого не зависит его дальнейшая жизнь;
7. Если ребенок просит помощи с выполнением домашнего задания - помогайте ему, но не делайте его работу за него;
8. Не навязывайте ребенку свои предпочтения, дайте ему право собственного выбора.

Для педагогов:

1. Не ругайте ребенка за непонимание материала, а лучше выясните, что непонятно, и при необходимости объясните ему индивидуально;
2. Не ставьте детей в неравные условия, не стоит выделять «любимчиков»;

3. Хвалите детей за их достижения, это способствует повышению их самооценки;
4. Говорите и объясняйте задания спокойным голосом;
5. Если ребенок боится отвечать у доски или пугается при обращении к нему, то поддержите его.
6. Обращайтесь за консультацией к школьному психологу для выработки правильной стратегии взаимодействия с тревожными детьми.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. На основе результатов психодиагностического обследования (при использовании методик Филлипса «Школьная тревожность» и теста тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)) было выявлено, что большинство детей подвержены школьным страхам.

2. Была разработана коррекционная программа по снижению тревожности младших школьников. Программа включала несколько этапов: выявление тревожности детей; беседа с родителями и педагогами, совместно с педагогом-психологом; проведение психологического тренинга.

3. Была оценена эффективность программы. Снижение было выявлено по всем показателям, особенно выделим те показатели, которые показали повышенный, а также высокий уровень: общая тревожность в школе с 68%, было снижено до 42%; страх не соответствовать ожиданиям окружающих с 53% до 44%; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу с 63% до 28%; проблемы и страхи в отношениях с учителями с 58% до 46%.

Таким образом, разработанная программа является эффективной.

4. Были сформулированы рекомендации для родителей и педагогов по профилактике повышения тревожности младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наша работа была посвящена изучению тревожности у младших школьников.

По результатам исследований А.М. Прихожан можно сделать вывод, о том, что тревожность в детском возрасте - это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением.

Возникновение тревожности происходит из-за завышенных требований педагогов, родителей; постоянных упреков, которые вызывают чувство вины; сдержанности родителей в выражении чувств при наличии многочисленных страхов, опасностей, тревог; из-за излишней строгости родителей.

Наше исследование проводилось на базе МАОУ НГО «СОШ №4» г. Новая Ляля в период с марта по апрель 2019г. В исследовании были задействованы дети 1«а» и 1 «б» класса, в возрасте от 6 до 8 лет.

В процессе исследования были применены следующие методики: методика Филлипса «Школьная тревожность» и тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен).

Мы разработали программу коррекции тревожности младших школьников посредством психологического тренинга.

После проведения диагностических работ было выявлено, что есть дети не только с высокой, но и повышенной тревожностью.

По методике Филлипса, после проведения коррекционной программы наибольшее снижение было выявлено по показателям: общая тревожность в школе с 68% до 42%; страх не соответствовать ожиданиям окружающих с 53% до 44%; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу с 63% до 28%; проблемы и страхи в отношениях с учителями с 58% до 46%.

По тесту тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен), можно также сказать, что высокий уровень тревожности был значительно понижен. А это

значит, что у большинства детей уровень тревожности достиг нормы - среднего уровня.

Таким образом, разработанная программа показала, что тревожность детей понизилась и пришла в норму, а значит, программа является эффективной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология: Учебное пособие /-М.: Логос, 2013. - 306 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер-Пресс, 2009. 398 с.
3. Буторина А.Н. Психолого-педагогические особенности формирования познавательного интереса у младших школьников / А.Н. Буторина, А.Н. Загороднюк // Вестн. ТОГИРРО. – 2016. – № 1. – С. 234-235.
4. Выготский Л.С., Проблема возрастной периодизации детского развития. Вопросы психологии, 1972, №2.
5. Глозман, Ж.М., Зоткин В.В. Исследование уровня тревожности у больных с афазией // Вестник МГУ. Серия 14, Психология. —1983. — № 1. — С. 56-58.
6. Детская психология: Учеб.пособие/Я. Л. Коломинский, Е. А. - М.: Дело, 1997.
7. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. – М.: Издательство Перо, 2015. – 180 с.
8. Ермолаева М.В., Психология развития/М.В.Ермолаева, М.,Московен психолого-социальный институт Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.-С.336.
9. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. (Серия «Психология ребёнка»). - СПб.: 2000.
10. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб.: 1995.
11. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. (Серия "Мир психологии"). М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 448 с.
12. Имедадзе Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Н.В. Имедадзе / Психологические исследования. - 2006. - С. 45- 57.

13. Кисловская В.Р. «Ребенок - дошкольник» - М.: Педагогика, 1989.с.64.
14. Ковалев СВ. Психология современной семьи: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1983.с.4.
15. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – Москва: Знание, 1988. – 80.
16. Левитов Н. Д. Психология характера. М. : Просвещение, 1969. 424 с.
17. Микляева, В.С., Румянцева, П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция./В.С.Микляева, П.В. Румянцева. СПб., 2006.- С.248.
18. Минаева Н.В. Профилактика отклоняющегося поведения у учащихся младших классов / Н.В. Минаева, А.М. Суздалева // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1. – С. 112-116.
19. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность / Р. Мэй. - СПб.: Питер, 2001.
20. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии: учебник.— М.: Владос, 2013. — 687 с
21. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений: В 3 Кн. – 4-е изд. М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
22. Общая психология /А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.; Под. ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1986. - 464 с.
23. Панфилова М.А. Тревожность и её коррекция у детей // Школа здоровья, 2006, №1.
24. Петровский В.А. Учимся общаться с ребенком. - М., 1993г.
25. Практикум по психологии состояний / под ред. А. О. Прохорова, - СПб.: Речь, 2014. – 480 с

26. Прихожан А. М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей // Научные основы прикладной психологии. М. 1989. С. 145-146.
27. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. ил. - Серия «Детскому психологум». - СПб.: Питер, 2009 - 192 с.
28. Прихожан, А. М. Психология тревожности. - СПб., 2009. - С. 97-103.
29. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет: Программа курса занятий// Руководство практического психолога. М., 1995.
30. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000;
31. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - М., 1994.
32. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности //Вопросы психологии. - 1996. - № 4.
33. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. - Казань, 1994.
34. Ромицына, Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» /Е.Е.Ромицына.-М.: «Речь», 2006.
35. Савина Е. Шанина Н. Тревожные дети//Журнал Дошкольное воспитание, 1996 (№1).
36. Солдатова М.С. Роль бабушек и дедушек в воспитании детей / Солдатова М.С., Попова Л.Н. // Новое слово в науке : перспективы развития. - 2014. - № 2 (2). - С. 159.
37. Спиваковская, А. Психотерапия: игра, детство, семья / А. Спиваковская. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 400 с.

38. Суворова В. В. Психофизиология стресса. - М., 1975.
39. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М.: Научная литература, 1989.
40. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990. С. 271 (М., 1995. С. 256).
41. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. - М., 1993.
42. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж. ~ 1998. - С. 37 - 65, 140 - 148.

Содержание тренинговых занятий

Занятие 1. «Привет, ЭТО Я!»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Приветствие участников занятия

1. Упражнение «Знакомство»

Детям предлагается на листках бумаги написать свое имя и нарисовать свой символ. Затем они должны объединиться в пары и попытаться найти что-нибудь общее в своих символах. Можно придумать историю, из-за которой эти символы могут быть объединены.

2. Упражнение «Волшебные шарики».

Дети сидят в кругу. Ведущий просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и просит согреть его, покатать, подышать на него, отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

3. Упражнение «Добрые привидения».

Ведущий предлагает детям поиграть роль добрых приведений, чтобы немного похулиганить и слегка попугать друг друга. По хлопку ведущего нужно согнуть руки в локтях, растопырив пальцы и произносить страшным голосом звук «у».

4. Упражнение. «Рисуем настроение»

При обсуждении рисунков предложить детям отгадать, где какое настроение.

Далее все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 2. «Мое настроение»

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Занятие начинается с обращения к детям: «Какое у вас сегодня настроение?»

Беседа, слушаю варианты ответов

1. Разминка «Настроение»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает ведущий «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко просторном небе»

2. Упражнение «Ласковый мелок»

Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

3. Упражнение «Злые и добрые кошки»

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства

4. Упражнение «Возьми и передай»

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

5. Упражнение «Превращения»

Ведущий предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

После игр все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 3. «Мои страхи»

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

1. Упражнение «Расскажи свой страх»

Ведущий рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

2. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким..»

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

3. Упражнение «Чужие рисунки»

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

4. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у педагога-психолога.

После, все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 4. «Я ничего не боюсь»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Позывает этого маленького птенчика.

2. Упражнение «Азбука страхов»

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. После этого каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

3. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

4. Упражнение «На лесной полянке»

Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочка, муравью и т. д.)

5. Упражнение «Я тебя не боюсь»

Один ребёнок стоит перед ведущим, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : «Я тебя не боюсь!»

В завершение, все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 5. «Волшебный лес»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

1. Упражнение «Моя семья»

Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

2. Упражнение «Неопределённые фигуры»

Ведущий на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

3. Рисуем сон.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и описывает эту картинку.

4. Игра « Тропинка»

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде Ведущего по команде они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

5. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес»

В завершение ведущий предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем, что получилось, что удалось нарисовать вместе.

Занятие 6. «Сказочная шкатулка»

Цель: Формирование положительной «Я-концепции» , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

1. Игра « Сказочная шкатулка»

Ведущий сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся , как они выглядят». Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.

2. Упражнение «Страхи - это не мое»

Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно « Я.... этого не боюсь! »

3. Игра «Принц и принцесса»

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

4. Упражнение «Придумай весёлый конец»

Ведущий читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

5. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Ведущий предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

Слушаем ответы.

Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 7. «Солнце в ладошке»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Приветствие. Узнаем, с каким настроением пришли ребята на занятие.

1. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения , которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», « Я не боюсь...», «Я верю.. »

«В меня верят...», «Обо мне заботятся...»

2. Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе....» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо , мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

3. Упражнение « В лучах солнышка»

Ведущий рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу ведущего дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

4. Упражнение «Солнце в ладошке»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный , мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке , муравей на травинке,
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-
И всё это - мне , и всё это- даром !
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

Хоровод по круг: дети прощаются с занятием и желают друг другу всего хорошего.

**Результаты диагностики по методике Филлипса после проведения
программы**

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Н. Б.	18%	54%	33%	0%	60%	0%	50%	23%
2. И. В.	45%	38%	17%	17%	20%	40%	50%	32%
3. М. В.	18%	31%	67%	33%	40%	60%	25%	50%
4. К. Д.	55%	31%	33%	0%	60%	40%	38%	36%
5. Д. Ж.	73%	54%	33%	33%	20%	20%	38%	32%
6. Б. К.	18%	38%	17%	17%	40%	40%	38%	59%
7. Д. Р.	36%	46%	33%	17%	40%	40%	38%	36%
8. Е. П.	55%	54%	17%	17%	20%	0%	50%	41%
9. В. Ф.	45%	23%	17%	17%	40%	20%	25%	36%
10. С. Ф.	55%	38%	17%	33%	20%	40%	38%	55%
11. Д. Ю.	0%	31%	17%	17%	20%	20%	38%	45%
12. Э. Ю.	55%	54%	17%	50%	60%	20%	38%	55%

Показатели к Таблице 7, Приложения 2:

1. Переживание социального стресса
2. Фрустрация потребности в достижении
3. Страх самовыражения
4. Страх ситуации проверки знаний
5. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
6. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
7. Проблемы и страхи в отношениях с учителями
8. Общая тревожность в школе

**Результаты диагностики по тесту тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки,
В.Амен) после проведения программы**

Имя	Число негативных выборов	Уровень тревожности
1. Н. Б.	6	Средний
2. И. В.	1	Низкий
3. М. В.	5	Средний
4. К. Д.	4	Средний
5. Д. Ж.	7	Средний
6. Б. К.	7	Средний
7. Д. Р.	8	Высокий
8. Е. П.	8	Высокий
9. В. Ф.	2	Низкий
10.С. Ф.	7	Средний
11.Д. Ю.	6	Средний
12.Э. Ю.	2	Низкий